



## Borsvoeding

### Voordele van borsvoeding:

- ♦ Verminder siektes en risiko van infeksie - sorg vir 'n fris en gesonde baba.
- ♦ Verbeter brein ontwikkeling - sorg vir 'n slim baba/kind.
- ♦ Verminder kanker risiko vir moeders - hoe langer jy borsvoed, hoe laer jou risiko.

### Borsvoeding wenke vir beste uitkoms:

- ♦ Begin borsvoed binne die eerste uur na geboorte om baba te beskerm teen verskeie infeksies.
- ♦ Hou aan borsvoed, verkieslik vir twee jaar of langer.
- ♦ Moedersmelk is die beste voeding vir die eerste 6 maande. Eers daarna kan jy begin met vaste kos saam met moedersmelk.

### Borsvoeding tydens siekte of infeksies:

- ♦ Moeders wat COVID-19 het, moet aanhou borsvoed, maar moet 'n masker dra en hande was.
- ♦ Siek kinders het meer vloeistof en voedsel nodig. Borsvoed dus meer gereeld en laat jou kind gereeld klein maaltye eet.
- ♦ Ná siekte het babas en kinders 'n ekstra maaltyd daaglik nodig om gewig te herwin.
- ♦ As jou baba nie gewig optel nie, of te maer is, doen navraag by 'n gesondheidswerker om jou baba te ondersoek vir wanvoeding.

'n Lugweginfeksie soos Covid-19 word nie deur moedersmelk oorgedra nie!

n Gesonde leefstyle en diet is noodsaaklik vir 'n sterk immuunstelsel!



Tye is tans moeilik.

Sommige families kan daarom nie altyd 'n gesonde diet bekostig.

Kom ons ondersteun en versorg mense in nood, veral ons kinders, bejaardes en gestremdes.

Daar is reeds baie positiewe inisiatiewe, en NAFSAN het 'n verskeidenheid bronne van inligting beskikbaar op hul webbladsye:

[www.nafsan.org](http://www.nafsan.org)



@NAFSANamibia  
#Covid19Nam  
#Covid19andnutrition



Hier is nog bruikbare webbladsye met inligting  
[www.rightstart.com.na](http://www.rightstart.com.na)  
[www.facebook.com/rightstartnam](https://www.facebook.com/rightstartnam)

COVID-19 Hotline: 0800 100 100

NAFSAN is 'n Namibiese alliansie met lede van die burgerlike samelewing, akademi, private individue en vorm deel van 'n globale beweging om wanvoeding te bekamp.

AFRIKAANS

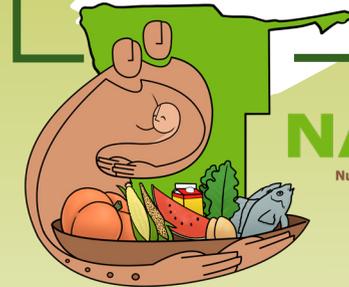
MAY 2020



Ministry of Health and Social Services

## Voeding en voedselveiligheid COVID-19 uitbraak

### INLIGTING & RIGLYNE



**NAFSAN**  
Nutrition and Food Security Alliance of Namibia

IN SAMEWERKING MET:



Supported by  
**giz**  
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

## Dinge om te DOEN

- ◆ Eet 'n verskeidenheid kossoorte, ten minste driemaal per dag.
- ◆ Eet daaglik groente en vrugte.
- ◆ Eet gereeld bone of vleis, en eet meer vis.
- ◆ Gebruik volgraan produkte en voedsel met toegevoegde vitamienes en minerale.
- ◆ Gebruik sout spaarsamig, en dan net gejodeerde sout.



## Voedsel VEILIGHEID

Dit is onwaarskynlik dat jy Covid-19 sal kry van kos, maar jy kan steeds ander siektes kry as kos nie veilig gehanteer word nie. Dit kan lei tot 'n swak immuunstelsel.

### Hier is vyf riglyne om te volg wanneer jy kos voorberei:

- 1) Hou hande, kombuisgoed en oppervlaktes skoon.
- 2) Bêre kos by 'n veilige temperatuur.
- 3) Skei rou en gekookte kos van mekaar wanneer jy kook.
- 4) Kook kos deeglik tot goed gaar.
- 5) Gebruik gesuiwerde water om rou vrugte en groente mee te was.

## Dinge om te VERMY

Rook - dit onttrek jou van voedingstowwe en verswak jou longe en immuunstelsel.

Alkohol - dit verswak jou immuunreaksie en verminder beskikbare geld vir gesonde kos.

Suiker - vermy of verminder suikerige kosse, hoë suikerinhoud koeldrank en soet peusel happies. Suiker kan lei tot diabetes.

Te veel olie - gebruik klein hoeveelhede maar gesonde olies, soos olyf olie, suiwer sonneblom olie en grondboontjie olie.

Te veel sout - soos byvoorbeeld wegneem etes en sout peuselgoedjies.



## Hande WAS

**Hande was bly steeds een van die belangrikste maniere om jouself te beskerm, en te voorkom dat ander siek word**

Was jou hande met seep en water:

- ◆ Nadat jy hoës of nies.
- ◆ Nadat jy 'n siek persoon versorg het.
- ◆ Voordat jy jou baba aanraak, en voor en nadat jy sy/haar doek omgeruil het.
- ◆ Nadat jy die toilet gebruik het.
- ◆ Voor en nadat jy kos hanteer het, en voordat jy eet
- ◆ Nadat jy diere of afval hanteer het.
- ◆ Wanneer jy sien jou hande is vuil.

## Vitamien en mineraal aanvullers

**'n Dieet met 'n verskeidenheid van gesonde voedsel sal genoegsame voedingstowwe verskaf aan jou liggaam, maar jy kan ook die volgende doen om meer ondersteuning aan jou immuunstelsel te verskaf.**

- ◆ Bring ten minste 20 minute in die son deur vir 3 dae per week, om jou Vitamin D aan te vul.
- ◆ Gebruik daaglikse 'n multi-vitamien en mineraal aanvullers, wat die volgende insluit: Vitamien C, Sink en Selenium.
- ◆ As jy swanger is of borsvoed, neem daaglikse yster, foliensuur of multi-vitamien-mineraal aanvullers.
- ◆ Kinders kan daaglikse multi-vitamin aanvullings neem, wat spesifiek vir kinders ontwerp is. Besoek gesondheidsdienste gereeld met jou kind, en volg die volgende riglyne:

6-59 maande = Vitamin A, elke 6 maande

12-59 maande = Ontwurming, elke 6 maande.

Onder 5 jaar met diarree = Sink aanvullers saam met mondelingse rehidrasie.

- ◆ Vra 'n gesondheidswerker hoe om toegang tot hierdie vitamien en mineraal aanvullings te verkry.

**Jou dieet is prioriteit vir 'n sterker immuunstelsel**

**Eet gesond!**

**Drink baie water!**

**Oefen!**

**'n Gesonde dieet help ondersteun jou geestesgesondheid**